

Voorjaar 2026 training 3

WU – 10 min.

- handdoek rollen – in elkaars verlengde leggen
 - tenen omhoog tegen rol, rest van de voet vlak op de grond; van links naar rechts bewegen
 - terug tenen aan andere zijde van rol op de grond. Van rechts naar links bewegen
 - idem maar dan andere richting op
 - holte voet op de rol
 - tenen op de rol (hakken op de grond / hakken van de grond)
- grote teen losmaken
 - zittend: massage tussen 1^e en 2^e uiteinden middenvoetsbeentje
 - zittend: massage 2^e teen zijde grote teen -> bij scheve grote teen ook rechter zetten in de massage
- grote teen rekken staand: 1 handdoek rolletje strak op gerold
 - plaats 1 voet met grote teen ophoog tegen de rol, bal van de voet blijft op de grond
 - beweeg met bekken naar voren – voorste knie buigt

Challenge tenen spreiden

- 2 voeten heupbreedte – grote tenen naar elkaar toe spreiden

- Alle tenen omhoog - alleen grote teen gestrekt naar beneden - 1 voet per keer

Baldruk

- enkel naar buiten draaien → “geef beweging door” → gestrekt knie → heup draait beetje naar achteren
- andere kant op

Challenge short foot

- 1 been staan en andere been zwaaien - leg evt. sok onder bal van grote teen
- hele short foot oefenen

Huiswerk week 3

1. Buigspier van de grote teen rekken
2. Short foot
3. Op 1 been staan en andere been naar voren en achteren zwaaien.